



Division of Environmental Health Services:

- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160 – (909) 884-4056
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105 – (909) 948-5058
- 15900 Smoke Tree, Suite 131 – Hesperia, CA 92345 – (760) 995-8154
- San Bernardino County Vector Control Program
2355 East 5th Street – San Bernardino, CA 92410-5201 – (909) 388-4600

TRUDY RAYMUNDO
Assistant Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

TERRI WILLIAMS, R.E.H.S.
Division Chief, Environmental Health Services

FOR IMMEDIATE RELEASE

July 20, 2011
PSA #11-45

CONTACT: CORWIN PORTER, MPH, R.E.H.S.
PROGRAM MANAGER
(909) 387-4692

Quejas de Enfermedades Alimenticias

La División de Servicios de Salud Ambiental recomienda reportar enfermedades que puedan estar relacionadas con enfermedades alimenticias a la División de Servicios de Salud Ambiental (DEHS). Estos reportes permiten que el DEHS investigué posible brotes de enfermedades. A menudo, las llamadas de residentes son para saber cómo los brotes de enfermedades son inicialmente detectados. Si un funcionario de Salud Pública se pone en contacto con usted para obtener más información acerca de una enfermedad que usted haya tenido, su cooperación es importante. En las investigaciones de salud pública, hablar con personas sanas puede ser tan importante como hablar con personas enfermas. Su cooperación es necesaria aunque usted no esté enfermo.

Un brote de enfermedad alimenticia ocurre cuando un grupo de personas consumen los mismos alimentos contaminados y dos o más de ellos contraen la misma enfermedad. Puede ser un grupo de personas que comieron juntos en algún lugar, o puede ser un grupo de personas que compraron y comieron el mismo producto de una tienda de comestibles o restaurante. Los síntomas de una intoxicación o enfermedad alimenticia pueden ocurrir dentro de unas horas o una semana después de haber ingerido alimentos contaminados.

Para que un brote de enfermedad ocurra, algo debe haber pasado para haber contaminado los alimentos que fueron consumidos por un grupo de personas. Hay varias causas de brotes de enfermedades o intoxicaciones alimenticias. Por ejemplo, puede ser que un alimento se contamina cuando fue dejado afuera a temperatura ambiental durante muchas horas, permitiendo que las bacterias se hayan multiplicado a niveles muy altos, y después no fue cocinado suficientemente para matar las bacterias.

-más-

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors	
BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN.....First District	NEIL DERRY.....Third District
JANICE RUTHERFORD.....Second District	GARY C. OVITT.....Fourth District
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District	

Siga estos simples pasos para prevenir las enfermedades alimenticias

LAVE: Lave las frutas y verduras en el grifo para quitar la suciedad y el polvo visible. Remueva y deseche las primeras hojas de las lechugas o repollos. Debido a que las bacterias pueden crecer fácilmente en las superficies de la fruta o verdura cortada, tenga cuidado de no contaminar los alimentos mientras se cortan en la tabla y no deje fruta o verdura cortada afuera a temperatura ambiental por muchas horas. No sea usted una fuente de enfermedades alimenticias. Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos. Evite la preparación de alimentos para otras personas si usted tiene diarrea. Cambiar pañales mientras prepara comida es una mala idea que puede propagar las enfermedades.

SEPARE: No cause el cruce de contaminación de un alimento a otro. Evite la contaminación lavándose las manos, utensilios y tablas de cortar después de que hayan estado en contacto con carnes o aves de corral crudas y antes de que toquen otros alimentos. Ponga la carne cocida en un plato limpio en vez de ponerla en el plato que se uso para la carne cruda.

COCINE: Cocine las carnes, aves de corral y huevos completamente. El uso de un termómetro para medir la temperatura interna de las carnes es una buena manera de asegurarse de que los alimentos se han cocinado suficientemente para matar las bacterias: 145°F para carne entera (permita que la carne descanse por 3 minutos antes de cortar o consumir), 158°F para la carne molida y 165°F para todas las aves. Cocine los huevos hasta que la yema este firme.

ENFRIE: Refrigere las sobras rápidamente. Las bacterias pueden crecer rápidamente a temperatura ambiental, así que refrigere los alimentos si no se van a consumir en un periodo de 4 horas. Alimentos en grandes cantidades se enfrían más rápidamente si se dividen en varios contenedores pequeños.

Si sospecha que usted tiene un malestar relacionado con una enfermedad alimenticia, por favor complete la forma de quejas en nuestra página web: <http://www.sbcounty.gov/ehlus/Depts/Compliants/onlinecomplaintform.htm>.

Para más información, contacte al Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Publica, División de Servicios de Salud Ambiental, al 909-884-4056 o visite nuestra página web al www.sbcounty.gov/dehs.

###